

# ВСЕ О ВИЧ

---

## ВСЕ О ВИЧ

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) был открыт в 1983 году группой учёных во Франции. Это стало переломным моментом в медицине: появилась возможность не только изучать инфекцию, но и разрабатывать методы диагностики и лечения. С тех пор ВИЧ признан глобальной проблемой здравоохранения. Сегодня в мире живёт более 39 миллионов человек с ВИЧ, и ежегодно выявляется около 1,3 миллиона новых случаев. В России с момента начала эпидемии зарегистрировано около миллиона людей с ВИЧ, и хотя число новых случаев постепенно снижается, инфекция остаётся серьёзным вызовом. Важно понимать: ВИЧ-инфекция — это хроническое, но контролируемое заболевание. Своевременная диагностика и современное лечение позволяют людям жить долго и полноценно.

## ВИЧ И СПИД — В ЧЁМ РАЗНИЦА?

Часто слова «ВИЧ» и «СПИД» используют как синонимы, но это неправильно. ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека, который поражает иммунную систему. СПИД — это синдром приобретённого иммунного дефицита, последняя стадия ВИЧ-инфекции. СПИД развивается, если человек долго не получает лечение, и иммунитет ослабевает настолько, что организм не может справляться даже с обычными инфекциями. Важно подчеркнуть: сегодня СПИД не является неизбежным исходом. При своевременном начале антиретровирусной терапии (АРВТ) человек с ВИЧ может никогда не перейти в стадию СПИДа и прожить долгую жизнь.

## ЧТО ДЕЛАЕТ ВИЧ В ОРГАНИЗМЕ?

ВИЧ атакует клетки иммунной системы, прежде всего CD4-лимфоциты. Эти клетки «координируют» работу иммунитета, помогая организму защищаться от вирусов, бактерий и опухолей. Вирус встраивает свой генетический материал в ДНК клетки и начинает размножаться, постепенно разрушая её. Без лечения количество CD4-клеток снижается, иммунитет ослабевает, и у человека развивается высокий риск оппортунистических инфекций и злокачественных новообразований. Процесс может идти годами, и человек долгое время может не чувствовать симптомов, что делает ВИЧ особенно опасным.

## ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ

Основные пути передачи ВИЧ хорошо изучены:

- Половой путь — незащищённые половые контакты с носителем вируса

- Кровь — использование общих игл и шприцев
- От матери ребёнку — во время беременности, родов или грудного вскармливания

### **КАК НЕЛЬЗЯ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ?**

ВИЧ не передаётся через повседневные бытовые контакты. Невозможно заразиться через рукопожатия, объятия, поцелуи, кашель, чихание или использование общей посуды. Вирус не живёт во внешней среде достаточно долго, чтобы передаваться через полотенца, сиденья в транспорте, бассейн или укус насекомых. Эти знания помогают разрушать предрассудки и формировать толерантное отношение к людям с ВИЧ.

### **ПРОФИЛАКТИКА: ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА**

Профилактика ВИЧ проста и доступна каждому. Основные меры:

- использование презервативов при половых контактах;
- отказ от употребления наркотиков и совместного использования шприцев;
- регулярное тестирование на ВИЧ, особенно при наличии факторов риска;
- внимательное отношение к своему здоровью и ответственное сексуальное поведение.

### **ПРЕЗЕРВАТИВ — НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА**

Презерватив — самый доступный и эффективный способ защиты от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путём. Его эффективность при правильном использовании достигает 100%. Важно использовать презерватив с самого начала контакта, выбирать правильный размер и хранить изделия в сухом прохладном месте.

### **ДИАГНОСТИКА ВИЧ И ПЕРИОД ОКНА**

Диагностика ВИЧ проводится с помощью лабораторных тестов. Существует несколько методов: экспресс-тесты (результат через 10-15 минут) и ИФА-тесты в лаборатории. Важно учитывать «период окна» — время от заражения до момента, когда тесты начинают определять вирус. Этот срок составляет 12 недель.

Пройти обследование на ВИЧ можно в Центре СПИДа, его филиалах, кабинетах врача-инфекциониста, в поликлинике по месту жительства или в доступных лабораториях.

## **ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА**

Если человек столкнулся с риском заражения (например, был незащищённый контакт или аварийная ситуация у медработников), существует возможность снизить вероятность инфицирования. Для этого необходимо в течение 72 часов обратиться в медицинское учреждение и начать курс постконтактной профилактики. Это приём антиретровирусных препаратов в течение 28 дней.

Для ее назначения необходимо обращаться в Центр СПИДа, его филиалы или в кабинеты инфекционистов, контакты здесь: <https://livehiv.ru/kontakty/>

## **ЖИЗНЬ С ВИЧ**

Сегодня ВИЧ-инфекция не является приговором. Современные лекарства позволяют полностью контролировать вирус, сохранять высокий уровень иммунитета и вести полноценную жизнь. Люди с ВИЧ могут работать, создавать семьи, рожать здоровых детей и активно участвовать в жизни общества. Ключевое условие — дисциплинированное соблюдение назначений врача и регулярный приём терапии.

## **ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ**

Основой лечения является антиретровирусная терапия (АРВТ). Эти препараты блокируют размножение вируса и восстанавливают защитные силы организма. Приём лекарств ежедневный, пожизненный, но современные схемы позволяют сократить количество таблеток и свести побочные эффекты к минимуму. Благодаря терапии продолжительность жизни людей с ВИЧ сегодня сопоставима с общей популяцией.

## **РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ У ЛЮДЕЙ С ВИЧ**

Современная медицина позволяет людям с ВИЧ становиться родителями здоровых детей. Если женщина с ВИЧ получает терапию во время беременности, правильно проходит роды и отказывается от грудного вскармливания, риск передачи вируса ребёнку снижается менее чем до 1%. Мужчины с ВИЧ также могут иметь здоровых детей при использовании вспомогательных технологий или если вирусная нагрузка подавлена. Это важный шаг в разрушении мифа о том, что ВИЧ — это «конец семьи».